

課程名稱 | 俄羅斯武術的肌筋膜與功能訓練(晚7:30上課)

課程屬性 生命與健康

課程編號 1142-12348

授課老師 林怡慈

最高學歷/ 碩士

相關學經歷/ 1. 15歲開始教拳至今
2. 俄羅斯武術Kadochnikov推廣者
3. 力量整合技巧開發者
4. KMOS身體安全學校創辦人

現職/ IC設計系統工程師

上課時間 每週四晚上7:30-9:20 第一次上課日期 2025年09月04日 (星期四)

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

【你可以學到這些...】

本課程想帶領大家利用俄羅斯武術的力量整合技巧，認識正確使用身體的方式，並能使用俄羅斯武術的『無侵略技術』檢查自己是否在正確的力量上。正確的意思就是動作是整體的由軀幹帶領，且力量是有次序的從身體的中心依序的傳遞到四肢直到末端。這樣的用力方式是最佳避免傷害的發力模式，力量順暢的在身體流動，不會造成局部用力而讓關節有過度的壓力導致磨損。而無侵略技術是俄羅斯武術防身的方式，是以省力、流暢的方法來進行防衛。使用整合的力量才能輕鬆的控制對方，而這個輕鬆感就是無侵略。所以能讓無侵略的感覺讓身體記憶，便能帶著這樣的標準在生活中，就知道是否有使用到錯誤力量。

【你將得到的內容...】

課程前半段在為認識正確力量作鋪墊，並利用不同的運動動作讓身體理解『 | 力量整合技巧』，而後半段開始使用力量整合技巧操作防衛技術。

課堂的流程如下

1. 暖身運動
2. 俄羅斯地板訓練
3. 當週主題
4. 防衛技術

2. 修此門課需具備什麼條件？

本課程適合

1. 想知道如何正確運動的人
2. 想知道如何避免運動傷害的人
3. 想讓膝蓋、腰錐、肩膀可以用到100歲的人
4. 想知道到優化的運動流程的人
5. 想知道如何省力的自我按摩的人

6. 想斷練核心能力確無方法的人

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

行、住、坐、臥、搬提重物

的正確執行方式，將關節在日常生活中或運動中壓力降低到最大程度

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率

開心上課

流汗擦汗

回家作業上傳

招生人數 | 30 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 2 學分 2000 元（18 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2025-09-04 晚上7:30~9:20	矯正你的走路姿勢，俄羅斯武術的步伐	本周主題：靈活的步伐，如同跳舞般輕巧。學會俄羅斯武術的步伐，重心轉移的技巧，應用到生活中，改善走路姿勢。 【常態練習】 1. 關節正位操 2. 滾筒按摩暖身 3. 動態伸展 4. 強化髖關節活動訓練 5. 肌力訓練（核心、上肢、下肢）
2	2025-09-11 晚上7:30~9:20	多角度運動脊椎，改善你的駝背，俄羅斯武術的wave	脊椎可以做出前後、左右的波浪運動。俄羅斯武術的wave練習，可以打開你緊繃的上半身，讓胸舒展。 【常態練習】 1. 關節正位操 2. 滾筒按摩暖身 3. 動態伸展 4. 強化髖關節活動訓練 5. 肌力訓練（核心、上肢、下肢）
3	2025-09-18 晚上7:30~9:20	強化下背力量，正確的腰椎排列，避免痠痛。俄羅斯武術的屁股走路	誘發內部核心與外部核心，讓骨盆藉由傾斜與旋轉讓身體能在地板移動。骨盆是人體的力量來源，屁股走路幫助身體認知這個力量如何啟動。 【常態練習】 1. 關節正位操 2. 滾筒按摩暖身 3. 動態伸展 4. 強化髖關節活動訓練
4	2025-09-25 晚上7:30~9:20	建立胸與腹部連結的力量1，俄羅斯武術的背部走路	利用骨盆與脊椎的收縮與展開，讓自己利用背部在地板移動，俄羅斯武術是軍隊的武術，有伏低作戰的需求。背部走路是伏低移動的基礎。而建立起的胸腹連結力也是許多運動項目需要的力量傳遞，比如排球、羽球..等 【常態練習】

			1. 關節正位操 2. 滾筒按摩暖身 3. 動態伸展 4. 強化髖關節活動訓練 5. 肌力訓練(核心、上肢、下肢) 6. 高強度間歇(HIIT) 7. 俄羅斯武術的背部走路 8. 在地板被踩或踢，用腳與手的防禦
5	2025-10-02 晚上7:30~9:20	建立胸與腹部連結的力量2，俄羅斯武術的胸部走路	胸部走路也俄羅斯武術伏低移動的基礎，協助身體協調地移動，掌握重心如何輕鬆地轉換 【常態練習】 1. 關節正位操 2. 滾筒按摩暖身 3. 動態伸展 4. 強化髖關節活動訓練 5. 肌力訓練(核心、上肢、下肢)
6	2025-10-09 晚上7:30~9:20	建立側彎與旋轉的協同作用，俄羅斯武術的星狀轉體	星狀轉體運動將側彎與旋轉充分活動，側彎與旋轉也是許多運動需要的能力。俄羅斯武術在地面作戰時，常需樣轉換方向，改變槍口對準的目標。星狀轉體就是身體轉換方向的基礎。 【常態練習】 1. 關節正位操 2. 滾筒按摩暖身 3. 動態伸展 4. 強化髖關節活動訓練
7	2025-10-16 晚上7:30~9:20	整體發力練習，將棍子從身體任何地方彈出去，俄羅斯武術的棍術	【常態練習】 1. 關節正位操 2. 滾筒按摩暖身 3. 動態伸展 4. 強化髖關節活動訓練 5. 肌力訓練(核心、上肢、下肢) 6. 高強度間歇(HIIT) 7. 俄羅斯武術的彈棍技巧
8	2025-10-23 晚上7:30~9:20	被絆倒前撲的保護方式，俄羅斯武術的前方倒	有人從後面推擠，或者腳去卡到東西往前撲倒。往前撲倒時最怕牙齒撞斷，俄羅斯武術的前方倒，利用簡易翻滾的方式將與地面碰撞的力量化解掉。而往前撲倒也是俄羅斯武術地面的作戰技巧基礎，當遇到開槍需要趴地掩護時，就會使用到前方倒 【常態練習】 1. 關節正位操 2. 滾筒按摩暖身 3. 動態伸展
9	2025-10-30 晚上7:30~9:20	滑倒最重要的保護方式，俄羅斯武術的後方倒	當人往後跌倒有三個最重要要保護的地方，後腦、脊椎、尾椎。俄羅斯武術預防向後跌倒的方法，可以應用在柏油路跌倒時自我保護，且不用手撐，避免手骨折。而往後倒也是俄羅斯武術地面的作戰技巧基礎，當遇到開槍需要掩護並反擊時，就會使用到後方倒 【常態練習】 1. 關節正位操 2. 滾筒按摩暖身
10	2025-11-06 晚上7:30~9:20	被掐脖子怎麼辦？俄羅斯無侵略防衛技術-	若萬一被掐脖子，只有1~3秒的時間可以自救，所以要快速地找到對手的脆弱環節並解鎖。

		順應關節構造	【常態練習】 1. 關節正位操 2. 滾筒按摩暖身 3. 動態伸展 4. 強化髖關節活動訓練 5. 肌力訓練(核心、上肢、下肢) 6. 高強度間歇(HIIT) 7. 俄羅斯武術的背部後退與地板應用 8. 化解被掐脖子與反擊
11	2025-11-13 晚上7:30~9:20	手被抓著，有人要拖你上車，怎麼辦？俄羅斯無侵略防衛技術-同步	為什麼會被拖拉成功，因為重心在無法自己控制了。在被拖拉的第一瞬間，應要快速利用呼吸穩定核心，拉住重心。在卸除力量瞬間，尋找對手脆弱環節解鎖。 【常態練習】 1. 關節正位操 2. 滾筒按摩暖身 3. 動態伸展 4. 強化髖關節活動訓練
12	2025-11-20 晚上7:30~9:20	後面有人還抱你，怎麼辦？俄羅斯無侵略防衛技術-流動的wave	人存後面環抱你，有強烈地想把你抱起離開地面的意圖。受到拖拉後要立即重心下降，增加對手抱起的難度，並利用脊椎的wave鑽出掙脫的空隙。 【常態練習】 1. 關節正位操 2. 滾筒按摩暖身 3. 動態伸展 4. 強化髖關節活動訓練
13	2025-11-27 晚上7:30~9:20	有人雙手要推你胸，怎麼辦？俄羅斯無侵略防衛技術-合掌型滑動偏轉	發生口角時，最常出現就是用手推人的胸，也是使怒氣衝突升高的環節。在這個環節成功防禦，不使人接近我們的身體，也會起嚇阻作用。俄羅斯武術採用直覺性的動作，不硬碰硬地應對短促突發的推力，並選擇合適台灣環境的反擊方式阻止暴力行為。 【常態練習】 1. 關節正位操 2. 滾筒按摩暖身
14	2025-12-04 晚上7:30~9:20	有人往鼻子揍過來，怎麼辦？俄羅斯無侵略防衛技術-單手刀型的滾動偏轉	若發生衝突，衝突升高過了口角階段。會因人而異出現不同類型的攻擊，本周學習臉部正面被攻擊的防禦模式。若遇到從正面攻擊的例子，表示對手與我的距離尚有一個手臂長的距離，可以採取轉身來爭取空間，並用對側的手來接觸攻擊手，在不改變對手的攻擊路徑下，安全避開攻擊。 【常態練習】 1. 關節正位操 2. 滾筒按摩暖身
15	2025-12-11 晚上7:30~9:20	被王八拳攻擊怎麼辦？俄羅斯無侵略防衛技術-單手刀型的引動緩衝	本周學習頭部的側面被揮、勾的方式橫掃的防禦。當對方採取如同王八拳的側向攻擊，我與對手的距離大機率地會在一個手臂內，有可能來不及後退或轉身。若我選擇快速地将手拿起來阻擋保護頭部的側邊，勢必會受到強力的衝擊。此時施展引動卸力的技巧，來降低傷害，並且順勢反制。

			【常態練習】 1.關節正位操 2.滾筒按摩暖身 3.動態伸展 4.強化髖關節活動訓練 5.肌力訓練(核心、上肢、下肢) 6.高強度間歇(HIIT) 7.俄羅斯武術的前滾翻與地板應用 8.化解王八拳與反擊
16	2025-12-18 晚上7:30~9:20	被踢肚子該怎麼辦? 俄羅斯無侵略防衛技術-合掌型的滑動偏轉	本周學習腹部被正面踢擊的防禦。當對方採取正面踢擊的動作進行攻擊，我與對手的距離會比手部攻擊型態還要遠。對方起腳的攻擊，重心的穩定性必會比手部攻擊來得差。我可以採取無侵略的合掌型滑動偏轉，來引導對方的踢擊路徑到其他的平面。並利用他還單腳之稱的時機，利用我的腿部進行干擾，使他在最快地速度跌倒在地。 【常態練習】 1.關節正位操
17	2026-01-08 晚上7:30~9:20	防衛技術綜合練習，路怒症應對，遇到棍棒揮擊	現今情緒不穩的人眾多，也有需多人在車上藏棍子，網路上隨意搜尋，都可以看到相關新聞。若萬一在路上有交通糾紛，遇到想使用棍棒暴力者，判斷安全區域，即使化解攻擊極為重要。面對武器，不受重傷為首要任務。 【常態練習】 1.關節正位操 2.滾筒按摩暖身 3.動態伸展
18	2026-01-15 晚上7:30~9:20	路怒症棍棒攻擊，如何加入協助行列	本周結合前面幾周所有的技巧，在遇到棍棒攻擊，可以避開重傷的危機。並且利用槓桿的省力原理，讓棍子不繼續處在對方手上，進而控制對方重心，讓其倒在地，停止暴力行為。並且會練習若你的同伴，或周遭人被棍棒攻擊。要如何進行協助 【常態練習】 1.關節正位操 2.滾筒按摩暖身 3.動態伸展